



ふあん なや  
不安や悩みがあるときは …

ひとり なや そうだん  
一人で悩まず、相談しよう



区市町村立学校用  
令和5年7月版

とうきょうと そうだん  
**東京都いじめ相談ホットライン**

いじめ、学校生活、家族・友人関係、ヤングケアラー等に関する相談

24時間対応 **0120-53-8288**

メール相談


東京都教育相談センターホームページの「メール相談」をクリック

東京都教育相談センター

とうきょういく そうだん  
**SNS等教育相談**

都内の小学生・中学生・高校生向けのSNS等  
ニックネームや通称を使って相談することもできます。

毎日 15:00～23:00  
受付は22:30まで



東京都教育相談センター

の し きょういく きょういく そうだんしよ  
**あきる野市教育教育相談所**

市内在住の高校生以下の児童・生徒、保護者を対象に、専任の相談員や心理の専門家が相談に応じ、悩み事の解消に向けてお手伝いします。

**042-558-6444**

あきる野市教育委員会

じかん こども  
**24時間子供SOSダイヤル**

いじめの問題やその他の子供に関する相談全般

24時間対応  
フリーダイヤル **0120-0-78310**

全国统一ダイヤル

こころといのちのほっとライン

生きることに悩んでいる人のための相談

はなしてなやみ  
**0570-087478**

毎日 12:00～翌朝5:30

東京都保健医療局

はな とうきょう こども  
**話してみなよ 東京子供ネット**

いじめ、体罰、虐待等の子供の人権侵害に関する相談

フリーダイヤル **0120-874-374**

平日 9:00～21:00 土日祝日 9:00～17:00  
(年末年始を除く)

東京都児童相談センター (子供の権利擁護等専門相談事業)

せいぼうりょく きゅうえん  
**性暴力救援ダイヤルNaNa**

性暴力・性被害に関する相談

24時間対応  
**03-5577-3899**

性暴力救援センター・東京

かんが  
**考えよう!いじめ・SNS@Tokyo**

いじめ防止とSNSの適切な利用に役立つウェブサイト・アプリ

◆「こころ空模様チェック」アプリを使って、東京都いじめ相談ホットラインに電話ができます。

◆こたエールのネット相談受付フォームにつながります。

東京都教育委員会

でんわ そうだん  
**よいこに電話相談**

学校、子育て等、子供に関する相談全般

よいこに  
**03-3366-4152**

聴覚言語障害者相談(FAX) **03-3366-6036**

平日 9:00～21:00 土日祝日 9:00～17:00  
(年末年始を除く)

東京都児童相談センター

**ヤング・テレホン・コーナー**

非行、いじめ、不登校、犯罪被害等に関する相談

24時間対応 **03-3580-4970**

◆月～金 8:30～17:15 専門の担当者(心理職、警察官)

◆夜間、土日祝日・年末年始 宿直の警察官が対応

警視庁 少年相談係

じどう せいと せいぼうりょく まも そうだんまどぐち  
**児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口**

教職員等による児童・生徒への性暴力等に関する通報、相談

◆月、火、木 15:00～18:00

◆土 9:00～12:00

東京都教育委員会

**こたエール**

ネット・スマホのトラブル相談 **なやみゼロに**

電話相談 **0120-1-78302**

LINE相談 アカウント名「相談ほっと LINE@東

メール相談

月～土 15:00～21:00(祝日・年末年始を除く)

※メール相談は24時間受付

でんわ そうだん  
**こころの電話相談**

心の健康に関する相談 平日9:00～17:00(土日祝日、年末年始を除く)

港、新宿、品川、目黒、大田、世田谷、渋谷、中野、杉並、練馬 <b>03-3302-7711</b>	千代田、中央、文京、台東、墨田、江東、豊島、北、荒川、板橋、足立、葛飾、江戸川、島しょ地域 <b>03-3844-2212</b>	多摩地域(23区、島しょ地域以外) <b>042-371-5560</b>
--	--	--

東京都立精神保健福祉センター

でんわ そうだんしつ  
**こころの電話相談室**

子供の行動や心の発達等に関する相談

**042-312-8119**

月～金 9:00～12:00  
(土日祝日、年末年始を除く)

東京都立小児総合医療センター

ふあん なや だれ みちか しんらい おとな うえ そうだんきかん そうだん  
不安や悩みは誰にでもあります。身近にいる信頼できる大人や、上にある相談機関に相談してみましょう。